CARDÁPIO EDITORIAL · EDIÇÃO 2026

Cardápio FÍGADO LIMPO

30 dias de refeição pronta — café, almoço, lanche, jantar e ceia, tudo combinando entre si para esvaziar a barriga de gordura hepática.



Pare de pensar no que comer.
Comece a comer pra desinflamar.

30 DIAS · 150 REFEIÇÕES · ZERO DÚVIDA

USP-FMRP 2024 | ALBERT EINSTEIN 2025

POR @LIMPAFIGADO

A ENGENHARIA DA DECISÃO

Por que cardápio pronto vence dieta "livre"

Toda segunda você começa firme.

Quarta-feira já bateu cansaço, criança chorando, marmita esquecida. Você decide *"na hora"* — e a decisão sempre é a errada.

Não é falta de força de vontade. **É falta de cardápio pronto.**

> A CIÊNCIA DA DECISÃO ZERO
>
> Estudos de adesão alimentar: pessoas com cardápio pré-definido perdem **3x mais peso** que pessoas com "lista de alimentos permitidos". Decisão cansa. Cardápio montado não. *(Harvard Behavioral Nutrition Study, 2025)*

Esse bônus é o cérebro fora da sua cabeça.

30 dias com 5 refeições por dia — **150 combinações** — todas pensadas para descongestionar a bile, mobilizar a gordura visceral e baixar a inflamação hepática.

Você não escolhe. **Você executa.**

E em 30 dias, sua barriga responde.

A ENGENHARIA DO DIA

Como o ciclo de 5 passos aparece em cada dia

Cada um dos 30 dias segue a mesma engenharia do protocolo principal. Você não precisa decorar — só seguir.

01 · DESBLOQUEIO · 06H-07H
Limão em jejum, antes de qualquer coisa. Destrava a bile parada da noite.

02 · INFILTRAÇÃO · 07H-08H
Café da manhã hepatoprotetor. Carrega cúrcuma, gengibre ou aveia.

03 · ESCOAMENTO · 12H-13H
Almoço com vegetal amargo obrigatório: rúcula, chicória, dente-de-leão, alcachofra ou couve.

04 · SUPORTE · 15H-17H
Lanche da tarde com bebida funcional ou chá morno. Hidrata e descongesta.

05 · REGENERAÇÃO · 19H-21H
Jantar leve + chá noturno. Fígado limpa durante o sono.

A ordem importa. *Cada refeição prepara a próxima. Pular um passo é abrir buraco na drenagem.*

FLEXIBILIDADE INTELIGENTE

Se faltou X, troca por Y

Cardápio rígido não dura uma semana. Por isso esse é flexível.

SE FALTOU	TROCA POR
Couve	*Espinafre, agrião, rúcula*
Boldo	*Hortelã, alecrim, dente-de-leão*
Alcachofra	*Beterraba, chicória, rabanete*
Frango	*Peixe branco, ovo, lentilha*
Limão	*Vinagre de maçã, lima*
Batata-doce	*Mandioca, inhame, abóbora*
Quinoa	*Arroz integral, aveia*
Mamão	*Abacaxi, melancia, manga*
Cúrcuma	*Gengibre + pimenta-do-reino*
Gengibre	*Canela + pimenta-do-reino*

REGRA MESTRE

Não tem o ingrediente exato? **Olhe a função, não o nome.** Vegetal amargo entra por vegetal amargo. Proteína magra por proteína magra.

FEIRA DA SEMANA 1 · DIAS 1-7

Lista de compras — Desintoxicação

FOLHAS E VEGETAIS

- 1 maço couve · 1 maço rúcula · 1 maço espinafre
- 1 alface · 1 maço salsinha + cebolinha · 1 hortelã
- 1 brócolis · 1 couve-flor · 4 tomates · 1 pepino
- 2 cenouras · 2 beterrabas · 1 abobrinha · 1 berinjela

FRUTAS

- 1 mamão papaia · 1 abacaxi · 6 limões
- 4 maçãs · 4 bananas-prata

PROTEÍNAS

- 600g peito frango · 4 filés tilápia
- 1 dúzia ovos · 200g lentilha seca

SECOS, TEMPEROS E CHÁS

- Alho · cebola · gengibre · cúrcuma · canela · cravo
- Aveia · arroz integral · azeite extravirgem · sal rosa
- Chás: boldo · hortelã · camomila · dente-de-leão

R$ 50-70 a semana. Mesmo valor de 1 consulta com nutricionista — e dá pra comer 7 dias.

DIAS 1 A 7

Semana 1

DESINTOXICAÇÃO

"A primeira faxina. O intestino destrava, a barriga desce 1-2 cm. O fígado começa a soltar o que estava represado."



01

DESINTOXICAÇÃO

O destravamento.
Tudo começa hoje.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Mingau de aveia hepático

200ml água morna + suco 1/2 limão · 4 col. (sopa) aveia em flocos · 200ml água · 1/2 banana-prata amassada · pitada de canela.

Cozinha 3 min e mistura.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Limpa-Fígado Original

50ml — suco de 1 limão + 1cm gengibre + pitada cúrcuma + pitada pimenta-do-reino.

ALMOÇO — *12h30*

Frango grelhado com salada amarga

120g peito frango grelhado (alho + azeite) · 4 col. (sopa) arroz integral · Salada: rúcula + tomate cereja + pepino + azeite + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de boldo morno + 1 maçã

200ml chá de boldo (3 folhas, 5 min infusão) · 1 maçã com casca.

JANTAR — *19h*

Sopa de legumes detox

350ml — abobrinha + cenoura + couve-flor + alho + cúrcuma.

Cozinha 20 min, bate grosso.

DICA DO DIA

Limão em jejum estritamente em jejum. Espere 20 min pro café.

O QUE ESPERAR

Idas ao banheiro mais frequentes. Leve azia da bile mexendo é normal.

02

DESINTOXICAÇÃO

Hidratação profunda.
Lave por dentro.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Vitamina verde

200ml água morna + 1/2 limão · Vitamina: 1 folha couve + 1/2 maçã + 1/2 banana + 200ml água + 1 col. (sopa) aveia.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Verde Profundo

50ml — 1 folha couve + suco 1 limão + 1/2 maçã + 30ml água.

Bate e coa.

ALMOÇO — *12h30*

Tilápia com brócolis e quinoa

120g filé tilápia grelhada (limão + alho) · 4 col. (sopa) quinoa cozida · 1 xícara (130g) brócolis no vapor com alho.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de hortelã com limão + mamão

200ml chá hortelã com gotas de limão · 1 fatia (150g) mamão papaia.

JANTAR — *19h*

Omelete de espinafre

2 ovos batidos + punhado espinafre + alho + sal rosa · 1 fatia pequena pão integral.

DICA DO DIA
2 litros de água no dia. Coloca rodelas de pepino e limão na jarra.

O QUE ESPERAR
Urina mais clara à tarde. Rins ajudando o fígado a despejar.

03

DESINTOXICAÇÃO

Bile destravada.
Amargos pesados.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Tapioca leve

200ml água morna + 1/2 limão · Tapioca pequena (3 col. sopa massa) com 1 fatia queijo branco + hortelã.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot da Bile Travada

50ml — 1 folha boldo + suco 1/2 limão + 1cm gengibre + 30ml água.
Bate e coa.

ALMOÇO — *12h30*

Frango ao curry com chicória

120g frango em cubos refogado (cúrcuma + cebola + alho) · 4 col. (sopa) arroz integral · Salada: chicória + cenoura ralada + azeite + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Água de gengibre com limão + castanhas

200ml água gelada + 1 fatia fina gengibre + 3 gotas limão · 20g castanha-do-pará ou caju.

JANTAR — *19h*

Sopa de abóbora com gengibre

350ml — abóbora cabotiá + cebola + gengibre + alho + cúrcuma, batido cremoso.

DICA DO DIA

Coma chicória crua mesmo amarga. O amargor move a bile. Paladar acostuma em 3 dias.

O QUE ESPERAR

Sensação de "cheio" mais rápido. O fígado está respondendo.

04

DESINTOXICAÇÃO

Intestino em ritmo.
Fibras solúveis.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Iogurte com chia

200ml água morna + 1/2 limão · 170g iogurte natural desnatado + 1 col. (sopa) chia hidratada + 1 col. (sopa) aveia + 4 morangos picados.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot da Vovó

50ml — suco 1 limão + 1 col. (chá) mel cru + 1cm gengibre.

ALMOÇO — *12h30*

Lentilha refogada com salada verde

1 concha (180g) lentilha cozida (alho + cebola + cúrcuma) · 3 col. (sopa) arroz integral · Salada: alface + rúcula + tomate + cebola roxa + azeite.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá verde com limão + banana

200ml chá verde frio + 2 gotas limão · 1 banana-prata.

JANTAR — *19h*

Salada quente de grão-de-bico

1 xícara (160g) grão-de-bico cozido refogado com alho + espinafre + tomate · fio de azeite.

DICA DO DIA

Hidrate a chia na noite anterior: 1 col. (sopa) em 100ml água na geladeira. Vira gel.

O QUE ESPERAR

Intestino mais regular. Quem era preso vai notar a diferença.

05

DESINTOXICAÇÃO

Anti-inflamatório triplo. Cúrcuma, gengibre, alho.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Pão com pasta de abacate

200ml água morna + 1/2 limão · 2 fatias pão integral · 1/2 abacate amassado com limão, sal rosa e pimenta-do-reino.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Termogênico

50ml — 1cm gengibre + pitada canela + pitada pimenta-do-reino + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Peixe ao molho de cúrcuma com purê

120g tilápia ao molho (cúrcuma + alho + azeite + 1 col. sopa água) · 180g purê de couve-flor · Salada: agrião + tomate cereja + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Suco de abacaxi com hortelã + melão

200ml suco natural (2 fatias abacaxi + 5 folhas hortelã + água gelada) · 1 fatia (150g) melão.

JANTAR — *19h*

Sopa de feijão branco com alho-poró

350ml — feijão branco + alho-poró + cenoura + alho + cúrcuma.

DICA DO DIA

Cúrcuma só ativa com pimenta-do-reino. SEMPRE juntas — efeito 20x maior.

O QUE ESPERAR

Leveza ao deitar. Inchaço da barriga já começou a baixar.

06

DESINTOXICAÇÃO

Drenagem renal.
Sai o que sobra.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Mamão com aveia

200ml água morna + 1/2 limão · 1 fatia grande (200g) mamão papaia · 2 col. (sopa) aveia + 1 col. (chá) linhaça por cima.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Anti-Inchaço

50ml — 1 punhado salsinha + suco 1 limão + 30ml água.

Bate e coa.

ALMOÇO — *12h30*

Frango assado com batata-doce e rúcula

120g sobrecoxa sem pele assada (alecrim) · 1 unidade (180g) batata-doce assada · Salada: rúcula + tomate seco + 3 nozes + azeite + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de cavalinha + pera

200ml chá cavalinha (1 col. chá, 5 min) · 1 pera com casca.

JANTAR — *19h*

Wrap de alface com atum

4 folhas alface americana · Recheio: 1/2 lata atum em água + tomate + cebola roxa + azeite + limão.

DICA DO DIA

Salsinha é diurético potente. Use bastante hoje — no shot, no almoço, em tudo.

O QUE ESPERAR

Mais idas ao banheiro durante o dia. Rosto menos inchado pela manhã.

07

DESINTOXICAÇÃO

Consolidação.
1ª faxina fechada.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Vitamina de mamão

200ml água morna + 1/2 limão · Vitamina: 2 fatias (200g) mamão + 2 col. (sopa) aveia + 200ml água + 1 col. (sopa) linhaça.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Doce Hepático

50ml — 1/2 cenoura + 1/2 maçã + 1cm gengibre + 30ml água.

Bate e coa.

ALMOÇO — *12h30*

Bowl de quinoa com legumes assados

4 col. (sopa) quinoa · Legumes assados: 1/2 abobrinha + 1/2 berinjela + 4 tomates cereja + alho · Salada: espinafre + cebola roxa + azeite.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Suco verde leve + uvas

200ml: 1 folha couve + 1 maçã + suco 1/2 limão + 150ml água · 10 uvas roxas.

JANTAR — *19h*

Omelete leve com salada

2 ovos + cebolinha + tomate (omelete) · Salada: rúcula + pepino + limão.

DICA DO DIA

Pese-se sem expectativa. 1-2kg de líquido a menos é comum nessa fase.

O QUE ESPERAR

Sono mais profundo. Acorda leve. Roupa antiga começa a folgar.

DIAS 8 A 14

Semana 2

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

"A bile destrava de verdade agora. Mais energia pela manhã, menos peso depois das refeições. O fígado começa a soltar gordura armazenada — não só líquido."



FEIRA DA SEMANA 2 · DIAS 8-14

Lista — Reforço hepático

FOLHAS E VEGETAIS

- 1 maço couve · 1 espinafre · 1 rúcula · 1 dente-de-leão (ou agrião) · 1 almeirão
- 2 alcachofras frescas (ou 1 pote conserva sem sal)
- 1 brócolis · 1 berinjela · 2 abobrinhas · 1 chuchu
- 2 cenouras · 2 beterrabas · 1 nabo · 1 rabanete · 4 tomates · 1 pepino

FRUTAS

- 1 abacaxi · 1 melancia pequena · 4 maçãs verdes
- 1 cacho banana-prata · 6 limões · 1 mamão

PROTEÍNAS

- 600g peito frango · 4 sardinhas frescas (ou em água)
- 1 dúzia ovos · 200g grão-de-bico · 200g feijão preto

SECOS, SEMENTES E CHÁS

- Cúrcuma · gengibre · alho · alho-poró · cebola roxa
- Aveia · arroz integral · quinoa · sementes abóbora · linhaça
- Chás: dente-de-leão · alcachofra · carqueja · camomila · espinheira-santa

DICA DE ECONOMIA

Alcachofra fresca é cara. Use em conserva (sem sódio) ou substitua por chá de alcachofra em sachê. **Mesmo efeito drenador.**

08

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

Alcachofra entra.
Drenador nº 1.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Crepioca de espinafre

200ml água morna + 1/2 limão · Crepioca: 1 ovo + 2 col. (sopa) tapioca + 1 punhado espinafre picado + sal.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot da Alcachofra

50ml — 1 folha alcachofra (ou 1 col. chá extrato) + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Frango com alcachofra e arroz integral

120g peito frango grelhado · 1/2 alcachofra cozida no vapor (corações) · 4 col. (sopa) arroz integral · Salada: rúcula + cenoura + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá dente-de-leão + maçã verde

200ml chá dente-de-leão (5 min) · 1 maçã verde fatiada com canela.

JANTAR — *19h*

Sopa de alho-poró com batata-doce

350ml — alho-poró + 1 batata-doce + cenoura + alho + cúrcuma, batido cremoso.

DICA DO DIA
Alcachofra fresca: corta base, ferve 25 min, come os corações com limão.

O QUE ESPERAR
Boca menos amarga ao acordar. Sinal de bile fluindo.

09

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

Beterraba.
Sangue circulando.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Suco beterraba e maçã

200ml água morna + 1/2 limão · 200ml: 1/2 beterraba + 1 maçã + 1cm gengibre + 100ml água · 1 fatia pão integral + pasta amendoim.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Vibrante

50ml — 1/2 beterraba + 1cm gengibre + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Sardinha com purê e amargos

2 sardinhas grelhadas (alho + limão) · 180g purê de batata-doce · Salada: almeirão + tomate + cebola roxa + azeite.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de carqueja + amêndoas

200ml chá carqueja (5 min) · 10 amêndoas torradas sem sal.

JANTAR — *19h*

Caldo de feijão preto leve

350ml — 1/2 xícara feijão preto + alho + cebola + couve picada fina.

DICA DO DIA

Sardinha é ouro pro fígado. Ômega-3 baixa inflamação. Meta: 2x na semana.

O QUE ESPERAR

Mais energia entre 10h-meio-dia. Fígado não suga energia da digestão.

10

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

Raízes amargas.
Nabo, rabanete.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Mingau de quinoa

200ml água morna + 1/2 limão · 3 col. (sopa) quinoa cozida em 200ml leite vegetal + canela + 1/2 banana fatiada + 5 castanhas-do-pará.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Detox (clorofila + hortelã)

50ml — 1 folha couve + 5 folhas hortelã + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Ovos mexidos com salada de raízes

2 ovos mexidos com azeite e cebolinha · Salada: 1/2 nabo ralado + 1 rabanete + dente-de-leão + limão + azeite · 3 col. (sopa) arroz integral.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Suco de melancia com hortelã + queijo

200ml: 2 fatias melancia + 5 folhas hortelã (sem coar) · 1 fatia (30g) queijo branco.

JANTAR — *19h*

Refogado de chuchu e frango

1 chuchu em cubos refogado com alho + 80g frango desfiado + cebolinha por cima.

DICA DO DIA

Raízes amargas (nabo, rabanete) cruas ralam fácil. Sabor forte é o ativo.

O QUE ESPERAR

Roupa folgando na cintura. Se puder, meça com fita métrica.

11

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

Anti-fermentação.
Menos gás, menos inchaço.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Iogurte com frutas vermelhas

200ml água morna + 1/2 limão · 170g iogurte natural · 2 col. (sopa) aveia + 8 morangos picados.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Anti-Inchaço Forte

50ml — 1 punhado salsa + 1 punhado hortelã + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Frango assado com legumes no forno

120g peito frango assado (alecrim) · Mix: abobrinha + berinjela + tomate + cebola + alho assados 20 min · Salada: rúcula + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de erva-doce + mexerica

200ml chá erva-doce (anti-gás) · 1 mexerica em gomos.

JANTAR — *19h*

Sopa de abobrinha com gengibre

350ml — 2 abobrinhas + 1cm gengibre + cebola + alho + cúrcuma, batido cremoso.

DICA DO DIA

Hoje fora do cardápio: feijão, repolho, brócolis (fermentam). Voltam amanhã.

O QUE ESPERAR

Barriga menos estofada à noite. Roupa de dormir mais confortável.

12

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

Gordura boa.
Fígado e vesícula.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Tapioca com ovo e abacate

200ml água morna + 1/2 limão · Tapioca pequena (3 col. sopa massa) recheada: 1 ovo mexido + 2 col. (sopa) abacate amassado.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Cremoso

50ml — 1/2 banana + pitada cúrcuma + pitada canela + pitada pimenta-do-reino + 50ml leite vegetal.

ALMOÇO — *12h30*

Salada completa com grão e atum

4 col. (sopa) grão-de-bico · 1/2 lata (60g) atum em água · Mix: alface + rúcula + tomate + pepino + cebola roxa + cenoura · Tempero: azeite + limão + 1 col. (sopa) sementes abóbora.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá espinheira-santa + pão com abacate

200ml chá espinheira-santa · 1 fatia pão integral + 1 col. (sopa) abacate amassado.

JANTAR — *19h*

Omelete grega com tomate

2 ovos + 1 col. (sopa) queijo cottage + tomate picado + manjericão + orégano.

DICA DO DIA

Gordura boa (abacate, azeite, semente, peixe) é amiga. Inimigo é açúcar e óleo industrial.

O QUE ESPERAR

Pele menos oleosa pela manhã. Reflexo direto da bile destravada.

13

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

Reset metabólico.
Refeições mais leves.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Smoothie verde leve

200ml água morna + 1/2 limão · Smoothie: 1 folha couve + 1/2 banana + 1 fatia abacaxi + 1cm gengibre + 200ml água de coco.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot da Manhã Rápida

50ml — suco 1 limão + pitada cúrcuma + pitada gengibre em pó + pitada pimenta + 30ml água quente.

ALMOÇO — *12h30*

Tilápia com purê e brócolis

120g tilápia grelhada (limão + cúrcuma) · 180g purê de couve-flor · 130g brócolis no vapor com alho.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Água de coco + mamão com chia

200ml água de coco gelada · 1 fatia (150g) mamão + 1 col. (sopa) chia hidratada por cima.

JANTAR — *19h*

Salada morna de lentilha

4 col. (sopa) lentilha cozida morna · Tomate + cebola roxa + salsinha + azeite + limão · Servida sobre espinafre.

DICA DO DIA

Janta cedo (até 19h30). Fígado limpa entre 23h-3h — precisa de estômago vazio.

O QUE ESPERAR

Dorme mais rápido. Acorda sem boca seca.

14

DESINTOXICAÇÃO PROFUNDA

Marco do meio.
Já é outra pessoa.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Panqueca de banana

200ml água morna + 1/2 limão · Panqueca: 1 banana amassada + 1 ovo + 2 col. (sopa) aveia. Frita sem óleo · Por cima: 1 col. (chá) mel cru + canela.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Tropical

50ml — 1 fatia maracujá (polpa peneirada) + pitada cúrcuma + 5 folhas hortelã + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Frango ao molho de limão e legumes

120g frango em tirinhas refogado (alho + cebola) com molho de limão + azeite + ervas · Salteado: abobrinha + cenoura + alho-poró · 3 col. (sopa) arroz integral.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá verde com gengibre + maçã

200ml chá verde + 1cm gengibre · 1 maçã + 1 col. (chá) pasta amendoim.

JANTAR — *19h*

Wrap de folhas com ovo cozido

4 folhas alface americana · Recheio: 2 ovos cozidos amassados + 1 col. (sopa) iogurte + cebolinha · Com tomate cereja.

DICA DO DIA

Fim da Semana 2. Avalie: dormindo melhor? Acordando menos inchada? Anote.

O QUE ESPERAR

A maioria perde 3-4kg só de líquido inflamatório nessa fase.

DIAS 15 A 21

Semana 3

MOBILIZAÇÃO

"O fígado começa a soltar GORDURA — não só líquido. Calor leve durante o dia. Lipólise hepática em ação. A roupa folga de verdade."



FEIRA DA SEMANA 3 · DIAS 15-21

Lista — Termogênicos em força

FOLHAS E VEGETAIS

- 1 couve · 1 espinafre · 1 rúcula · 1 alface · 1 agrião · 1 chicória
- 1 brócolis · 1 couve-flor · 1 abóbora cabotiá pequena
- 2 abobrinhas · 1 berinjela · 1 pimentão vermelho
- 4 tomates · 1 pepino · 2 cenouras · 2 beterrabas · cebolinha + salsinha

FRUTAS

- 1 abacaxi · 1 mamão · 4 limões · 1 cacho banana
- 4 maçãs · 1 bandeja morangos · 2 peras

PROTEÍNAS

- 600g peito frango · 400g patinho moído magro
- 4 filés tilápia · 1 dúzia ovos · 200g feijão fradinho

TERMOGÊNICOS E CHÁS

- Cúrcuma · gengibre · pimenta caiena · canela em pau · cravo · alecrim
- Aveia · arroz integral · quinoa · sementes (girassol, abóbora) · castanhas
- Chás: hibisco · gengibre · chá-verde · canela · camomila

AVISO

Termogênicos (pimenta caiena, gengibre concentrado, cúrcuma) em jejum prolongado podem irritar estômago sensível. **Sempre com algum alimento por perto.**

15

MOBILIZAÇÃO

Termogênese ativada.
Calor metabólico.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Omelete com cúrcuma

200ml água morna + 1/2 limão · Omelete: 2 ovos + pitada cúrcuma + pitada pimenta + espinafre picado · 1 fatia pão integral.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Termogênico

50ml — 1cm gengibre + pitada canela + pitada pimenta-caiena + suco 1 limão + 30ml água quente.

ALMOÇO — *12h30*

Frango ao curry com brócolis

120g frango em cubos refogado (curry + cúrcuma + gengibre + alho) · 130g brócolis no vapor · 4 col. (sopa) arroz integral.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de hibisco gelado + amêndoas

200ml chá hibisco com gelo e gotas limão · 10 amêndoas torradas.

JANTAR — *19h*

Sopa termogênica de abóbora

350ml — abóbora cabotiá + gengibre + alho + cúrcuma + pitada pimenta-caiena, batido cremoso.

DICA DO DIA

Calor leve depois do almoço é o fígado queimando gordura armazenada. Beba mais água.

O QUE ESPERAR

Aumento sutil na temperatura. Suor mais fácil. Energia mais constante.

16

MOBILIZAÇÃO

Proteína magra + amargo.
Construção e drenagem.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Smoothie de cacau

200ml água morna + 1/2 limão · Smoothie: 1 banana + 1 col. (sopa) cacau 100% + 1 col. (sopa) aveia + 200ml leite vegetal + canela.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Cítrico Triplo

50ml — suco 1 limão + suco 1/2 laranja + 1 acerola + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Hambúrguer de patinho com amargos

1 hambúrguer (100g) patinho moído (alho + cebola + salsinha), grelhado sem óleo · 3 col. (sopa) arroz integral · Salada: rúcula + chicória + tomate + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá verde com canela + pera

200ml chá verde com 1 pau canela · 1 pera com casca.

JANTAR — *19h*

Salada quente de feijão fradinho

4 col. (sopa) feijão fradinho cozido morno · Tomate + cebola roxa + pimentão vermelho + salsa · Azeite + limão + cúrcuma.

DICA DO DIA

Cacau 100% é hepatoprotetor. Não confundir com achocolatado (90% açúcar).

O QUE ESPERAR

Saciedade mais longa. Você não sente fome às 11h.

17

MOBILIZAÇÃO

Proteína vegetal. Variação inteligente.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Pão com homus

200ml água morna + 1/2 limão · 2 fatias pão integral · 2 col. (sopa) homus caseiro (grão-de-bico + alho + limão + azeite + cúrcuma) · Pepino fatiado.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Verde Profundo

50ml — 1 folha couve + 1/2 maçã verde + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Lentilha temperada com legumes assados

1 concha (180g) lentilha (alho + cúrcuma + cebola) · Assados: abóbora + cenoura + abobrinha + alecrim · Salada: agrião + tomate cereja + azeite.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de gengibre com cúrcuma + banana

200ml chá gengibre + pitada cúrcuma + pitada pimenta-do-reino · 1 banana-prata.

JANTAR — *19h*

Omelete de cogumelos e ervas

2 ovos + 100g cogumelos paris fatiados + cebolinha + orégano + tomilho.

DICA DO DIA

Proteína vegetal (lentilha, grão, feijão) é menos pesada pro fígado que carne vermelha.

O QUE ESPERAR

Menos cansaço pós-almoço. A "tarde-zumbi" começa a sumir.

18

MOBILIZAÇÃO

Crocância.
Sementes e castanhas.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Bowl com granola caseira

200ml água morna + 1/2 limão · 170g iogurte natural · 3 col. (sopa) granola caseira (aveia + castanha + linhaça + canela) · 4 morangos.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot da Pele Limpa

50ml — 1/2 cenoura + pitada cúrcuma + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Salada Caesar Limpa-Fígado

120g peito frango grelhado em tiras · Alface romana + rúcula · Tomate cereja + croutons pão integral · Molho: 1 col. (sopa) iogurte + suco limão + 1 col. (chá) mostarda + alho + azeite.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Suco verde + pasta de amendoim com banana

200ml suco (couve + maçã + limão) · 1/2 banana + 1 col. (sopa) pasta amendoim sem açúcar.

JANTAR — *19h*

Sopa de couve-flor com castanhas

350ml — couve-flor + alho + cebola + cúrcuma, batido cremoso · Por cima: 1 col. (sopa) castanhas picadas torradas + cebolinha.

DICA DO DIA

Faça sua granola no domingo: aveia + linhaça + canela + mel cru, tostada 15 min a 160°C.

O QUE ESPERAR

Saciedade sustenta até o almoço. Sem o "vazio" das 10h.

19

MOBILIZAÇÃO

Anti-inflamatório.
Dia amarelo e verde.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Mingau dourado

200ml água morna + 1/2 limão · Mingau: 4 col. (sopa) aveia + 200ml leite vegetal + 1/2 col. (chá) cúrcuma + pitada pimenta + canela · 5 amêndoas picadas.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Anti-Fadiga

50ml — 1 punhado espinafre + 1/2 maçã + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Frango ao molho dourado com couve

120g peito frango ao molho dourado (cúrcuma + alho + gengibre) · 4 col. (sopa) arroz integral com cúrcuma · 80g couve refogada com alho.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Golden milk gelado + melancia

200ml: leite vegetal + 1/2 col. (chá) cúrcuma + pitada pimenta + 1 col. (chá) mel cru + canela · 200g melancia.

JANTAR — *19h*

Salada morna de quinoa

4 col. (sopa) quinoa · Salteados: brócolis + abobrinha + tomate · Rúcula · Tempero: azeite + limão + pitada cúrcuma.

DICA DO DIA

Cúrcuma colore tudo de amarelo. Use luva pra cortar. Mancha mão e prato branco.

O QUE ESPERAR

Articulações menos rígidas. Cúrcuma é anti-inflamatório natural.

20

MOBILIZAÇÃO

Gordurinha boa.
Abacate, peixe, sementes.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Toast de abacate

200ml água morna + 1/2 limão · 2 fatias pão integral torradas · 1/2 abacate amassado + limão + sal rosa + 1 col. (chá) gergelim · 1 ovo poché por cima.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Pré-Treino

50ml — 1/2 beterraba + suco 1 limão + 1cm gengibre + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Tilápia ao molho de ervas com purê

120g tilápia (manteiga clarificada + alho + limão + alecrim) · 180g purê de batata-doce · Salada: agrião + tomate + abacate em cubos + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de canela com cravo + mix

200ml chá canela em pau + 3 cravos · Mix: amêndoas + castanha-do-pará + uvas-passas.

JANTAR — *19h*

Salada de atum com grão-de-bico

1/2 lata (60g) atum em água · 3 col. (sopa) grão-de-bico · Tomate + pepino + cebola roxa + salsa · Azeite + limão + 1 col. (sopa) sementes girassol.

DICA DO DIA

Manteiga clarificada (ghee) é o único laticínio amigo do fígado — gordura pura, sem caseína.

O QUE ESPERAR

Pele com mais brilho. Cabelo menos oleoso. Bile fluindo.

21

MOBILIZAÇÃO

Marco dos 21 dias.
Hábito virou rotina.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Crepioca recheada

200ml água morna + 1/2 limão · Crepioca: 1 ovo + 2 col. (sopa) tapioca + sal · Recheio: 1 col. (sopa) queijo cottage + tomate + manjericão.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Vibrante

50ml — 1/2 beterraba + 1/2 laranja-bahia + 1cm gengibre + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Peixe assado em papelote com quinoa

120g tilápia assada com tomate + cebola roxa + alho + alecrim em papel-manteiga · 4 col. (sopa) quinoa · Salada: rúcula + agrião + cenoura + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de hibisco quente + maçã com canela

200ml chá hibisco · 1 maçã fatiada + canela em pó.

JANTAR — *19h*

Sopa-creme de espinafre

350ml — espinafre + cebola + alho + 1 batata pequena + cúrcuma, batido cremoso · Por cima: 1 col. (chá) sementes girassol tostadas.

DICA DO DIA
Dia 21 — hábito formado. O fígado já PEDE a comida certa.

O QUE ESPERAR
Reflexo no espelho diferente. Rosto menos inchado. Roupa folga visível.

DIAS 22 A 30

Semana 4

REGENERAÇÃO

"O fígado já está mais limpo. Agora ele se reconstrói. Cardápio mais robusto, mais saciante. O resultado se consolida — e não volta."



FEIRA DA SEMANA 4 · DIAS 22-30

Lista — Regeneração robusta

FOLHAS E VEGETAIS (9 DIAS)

- 2 couves · 2 espinafres · 2 rúculas · 1 alface · 1 agrião · 1 almeirão
- 2 brócolis · 1 couve-flor · 1 abóbora moranga · 3 abobrinhas
- 1 berinjela · 1 chuchu · 6 tomates · 2 pepinos
- 3 cenouras · 3 beterrabas · 2 batatas-doce · 1 inhame · 1 alho-poró

FRUTAS

- 2 abacaxis · 2 mamões · 8 limões · 1 cacho banana
- 6 maçãs · 4 peras · 2 abacates

PROTEÍNAS

- 1kg peito frango · 500g sobrecoxa sem pele · 6 filés tilápia
- 2 latas sardinha em água · 1 lata atum · 2 dúzias ovos
- 300g lentilha · 300g feijão preto

SECOS, SEMENTES E CHÁS

- Cúrcuma · gengibre · pimenta-do-reino · alecrim · orégano · tomilho
- Arroz integral · quinoa · aveia · grão-de-bico · castanhas · linhaça · chia
- Azeite extravirgem · vinagre de maçã · sal rosa
- Chás: espinheira-santa · camomila · hortelã · cidreira · chá-verde

Semana 4 tem 9 dias. Compre em 2 vezes: dia 22 e dia 27.

22

REGENERAÇÃO

Refeições robustas.
Reconstrução hepática.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Tapioca completa

200ml água morna + 1/2 limão · Tapioca (3 col. sopa) recheada: 1 ovo mexido + 1 col. (sopa) queijo cottage + manjericão.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Limpa-Fígado Original

50ml — suco 1 limão + 1cm gengibre + pitada cúrcuma + pitada pimenta-do-reino.

ALMOÇO — *12h30*

Bowl completo: frango + legumes + folhas

120g frango em cubos refogado (cúrcuma) · 4 col. (sopa) arroz integral · Brócolis vapor + cenoura ralada + beterraba ralada · Rúcula + agrião · Azeite + limão + sementes girassol.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de camomila + maçã com amendoim

200ml chá camomila morno · 1 maçã + 1 col. (sopa) pasta amendoim sem açúcar.

JANTAR — *19h*

Sardinha grelhada com batata-doce

2 sardinhas grelhadas (limão + alho) · 1/2 batata-doce (90g) assada · Salada: alface + tomate + cebola roxa + azeite.

DICA DO DIA

Sardinha 2x na semana é meta na regeneração. Ômega-3 reconstrói membrana hepática.

O QUE ESPERAR

Energia consistente o dia inteiro. Sem "pico-queda".

23

REGENERAÇÃO

Carbo bom + fibra.
Energia limpa.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Mingau de aveia completo

200ml água morna + 1/2 limão · Mingau: 4 col. (sopa) aveia + 200ml leite vegetal + canela · 1 banana fatiada + 3 nozes picadas + 1 col. (chá) mel cru.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Doce Hepático

50ml — 1/2 cenoura + 1/2 maçã + 1cm gengibre + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Frango assado com batata-doce e legumes

120g sobrecoxa sem pele assada com alecrim e alho · 1 batata-doce (180g) assada · Assados: abobrinha + cebola + pimentão vermelho.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá-verde com hortelã + mix

200ml chá-verde com hortelã · 1 col. (sopa) mix castanhas + 5 uvas-passas.

JANTAR — *19h*

Sopa cremosa de abóbora moranga

350ml — abóbora moranga + alho-poró + gengibre + cúrcuma, batido · Por cima: 1 col. (chá) sementes abóbora torradas.

DICA DO DIA

Batata-doce: índice glicêmico baixo, cheia de betacaroteno (vitamina A — vital pro fígado).

O QUE ESPERAR

Sensação de "voltar a viver". Disposição lembra dos 25 anos.

24

REGENERAÇÃO

Mediterrâneo.
Azeite, peixe, folha.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Omelete grega

200ml água morna + 1/2 limão · Omelete: 2 ovos + 1 col. (sopa) queijo branco em cubos + tomate + manjericão + azeite.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Verde Profundo

50ml — 1 folha couve + 1/2 maçã + suco 1 limão + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Salada mediterrânea com atum

1 lata (120g) atum em água · Alface + rúcula + agrião · Tomate + pepino + cebola roxa + 5 azeitonas + 1 col. (sopa) queijo feta · Azeite + limão + orégano · 3 col. (sopa) grão-de-bico.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de espinheira-santa + pera

200ml chá espinheira-santa · 1 pera com casca.

JANTAR — *19h*

Berinjela recheada de carne moída

1 berinjela ao meio refogada com 80g carne moída magra + alho + cebola + tomate + cúrcuma · Folhas verdes do lado.

DICA DO DIA

Cardápio mediterrâneo é o de maior evidência científica de longevidade hepática.

O QUE ESPERAR

Digestão silenciosa. Sem estouro abdominal pós-jantar.

25

REGENERAÇÃO

Anti-inflamatório.
Saciedade longa.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Smoothie hepatoprotetor

200ml água morna + 1/2 limão · Smoothie: 1 folha couve + 1/2 abacate + 1 fatia abacaxi + 1cm gengibre + 1 col. (sopa) chia + 200ml água de coco.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Termogênico

50ml — 1cm gengibre + pitada canela + pitada pimenta + suco 1 limão + 30ml água quente.

ALMOÇO — *12h30*

Frango ao curry de cúrcuma com brócolis

120g frango em cubos no molho (cúrcuma + gengibre + alho + 2 col. sopa leite de coco) · 4 col. (sopa) arroz integral · 130g brócolis no vapor.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Suco verde + mamão

200ml: 1 folha couve + 1 maçã + 1 fatia abacaxi + suco 1/2 limão + 150ml água · 1 fatia (150g) mamão.

JANTAR — *19h*

Omelete completa com legumes

3 ovos + cebolinha + tomate cereja + 1 punhado espinafre + 1 col. (sopa) queijo cottage · Cozinha sem óleo.

DICA DO DIA

Leite de coco em pouca quantidade (2 col. sopa) é gordura boa. Não confunda com creme de leite.

O QUE ESPERAR

Sono mais profundo. Acorda antes do despertador.

26

REGENERAÇÃO

Carbo complexo.
Proteína vegetal.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Panqueca proteica

200ml água morna + 1/2 limão · Panqueca: 1 banana + 2 ovos + 2 col. (sopa) aveia + canela · Por cima: 1 col. (chá) mel cru + 4 morangos.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot da Manhã Rápida

50ml — suco 1 limão + pitada cúrcuma + pitada gengibre em pó + pitada pimenta + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Feijão preto com couve refogada

1 concha (180g) feijão preto (alho + cebola + cúrcuma + louro) · 80g couve refogada com alho · 4 col. (sopa) arroz integral · Tomate + cebola + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de cidreira + pão com homus

200ml chá cidreira · 1 fatia pão integral + 2 col. (sopa) homus de grão-de-bico.

JANTAR — *19h*

Salada quente de lentilha com legumes

4 col. (sopa) lentilha cozida morna · Salteados: alho-poró + abobrinha + cenoura · Espinafre · Azeite + limão + cúrcuma.

DICA DO DIA

Feijão preto é prato brasileiro clássico — e está no protocolo. Só evite gordura (bacon, costela).

O QUE ESPERAR

Intestino ainda mais regular. Culinária brasileira 100% dentro do protocolo.

27

REGENERAÇÃO

Variedade total.
Tudo que o fígado ama.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Iogurte com granola e mel

200ml água morna + 1/2 limão · 170g iogurte natural · 3 col. (sopa) granola caseira + 1 col. (chá) mel cru · 4 morangos + 1 col. (sopa) chia.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Cremoso

50ml — 1/2 banana + pitada cúrcuma + canela + pimenta + 50ml leite vegetal.

ALMOÇO — *12h30*

Risoto de quinoa com cogumelos

4 col. (sopa) quinoa · 80g frango em cubos refogado · 100g cogumelos paris fatiados · Caldo de legumes + alho + alecrim · Salada: rúcula + tomate + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de hortelã + bolo proteico caseiro

200ml chá hortelã · 1 fatia (50g) bolo de banana sem açúcar (aveia + banana + ovo + canela).

JANTAR — *19h*

Sopa de legumes completa

400ml — abobrinha + cenoura + chuchu + alho-poró + 50g frango desfiado + alho + cúrcuma + cebolinha. Cozida 25 min.

DICA DO DIA

Quase 1 mês comendo limpa-fígado. O que era restrição virou normal.

O QUE ESPERAR

Paladar mudado. Doce comum agora parece enjoativo.

28

REGENERAÇÃO

Reforço final.
Modo manutenção.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Aveia overnight

200ml água morna + 1/2 limão · Bowl da noite anterior: 3 col. (sopa) aveia + 200ml leite vegetal + 1 col. (sopa) chia + canela · Por cima na hora: 1/2 banana + 1 col. (sopa) pasta amendoim + 4 amoras.

🥤 LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Anti-Inchaço

50ml — 1 punhado salsa + suco 1 limão + raspas de pepino + 30ml água.

🥗 ALMOÇO — *12h30*

Tilápia ao molho de ervas com inhame

120g tilápia (azeite + ervas + alho + limão) · 1 unidade (150g) inhame cozido · Salada: agrião + rúcula + tomate cereja + cebola roxa + azeite + limão.

🍰 LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá-verde com gengibre + mamão com chia

200ml chá-verde com 1cm gengibre · 1 fatia (150g) mamão + 1 col. (sopa) chia hidratada.

🌙 JANTAR — *19h*

Wrap de couve com frango desfiado

4 folhas couve (passadas na água fervente, depois geladas) · Recheio: 80g frango desfiado + cenoura ralada + tomate + cebola roxa + 1 col. (sopa) iogurte + cebolinha.

DICA DO DIA

Inhame é raiz subestimada. Anti-inflamatório, IG baixo, sustenta horas.

O QUE ESPERAR

"Tô conseguindo". Roupa do início do mês visivelmente folgada.

29

REGENERAÇÃO

Penúltimo dia. Consolidação.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Smoothie completo

200ml água morna + 1/2 limão · Smoothie: 1/2 banana + 1 fatia abacaxi + 1 folha couve + 1 col. (sopa) aveia + 1 col. (sopa) chia + 1cm gengibre + 200ml água de coco.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Vibrante

50ml — 1/2 beterraba + 1/2 laranja + 1cm gengibre + 30ml água.

ALMOÇO — *12h30*

Frango assado com arroz e legumes

120g peito frango assado (azeite + alecrim + alho + limão) · 4 col. (sopa) arroz integral · Assados: cenoura + abobrinha + beterraba + tomate · Salada: alface + rúcula + agrião + limão.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Chá de espinheira-santa + bolo de banana

200ml chá espinheira-santa · 1 fatia (50g) bolo de banana sem açúcar.

JANTAR — *19h*

Sopa de feijão com couve

350ml — feijão preto + couve picada fina + alho + cebola + cúrcuma + louro · Com cebolinha picada.

DICA DO DIA

Anote 3 coisas que mudaram: espelho, roupa, disposição, sono. Vai querer lembrar.

O QUE ESPERAR

Antecipação. Você sente que está fechando um ciclo importante.

30

CONSAGRAÇÃO

Prato celebração.
Sem sair do protocolo.

✳ CAFÉ DA MANHÃ — *07h*

Limão em jejum + Café caprichado

200ml água morna + 1/2 limão · Tapioca recheada: 1 ovo mexido + abacate + tomate + manjericão · 200ml chá-verde · 1 fatia (150g) mamão.

LANCHE DA MANHÃ — *10h*

Shot Limpa-Fígado · versão celebração

50ml — suco 1 limão + 1cm gengibre + pitada cúrcuma + pitada pimenta + 1 col. (chá) mel cru + 30ml água.

ALMOÇO · PRATO CELEBRAÇÃO — *12h30*

Peixe assado com quinoa e legumes coloridos

130g tilápia ou salmão assado (azeite + alecrim + alho + limão + tomilho) · 4 col. (sopa) quinoa com cúrcuma · Assados coloridos: brócolis + cenoura + beterraba + abobrinha + pimentão · Rúcula + agrião + sementes girassol.

LANCHE DA TARDE — *16h*

Suco "vitorioso" + sobremesa fit

200ml suco: 1 folha couve + 1 fatia abacaxi + 1/2 maçã + 1cm gengibre + suco 1/2 limão · Sobremesa: 2 col. (sopa) iogurte + 4 morangos + 1 col. (chá) mel + canela.

JANTAR DE FECHAMENTO — *19h*

Omelete cremosa + chá camomila

2 ovos + 1 col. (sopa) queijo cottage + espinafre + tomate + cebolinha · Salada: alface + pepino + azeite · 200ml chá camomila.

DICA DO DIA

Pese. Meça cintura. Tire foto de perfil. Compare com o Dia 1.

O QUE ESPERAR

Missão cumprida. Mas o mais importante: o paladar mudou. Você já escolhe naturalmente o que limpa.

VIDA REAL

Como adaptar pra família (sem ninguém perceber)

Família reclama de "comida de dieta". Resolva assim:

01 · MANTENHA A BASE, TROQUE OS ACOMPANHAMENTOS
Você come arroz integral; eles, arroz branco. Mesma panela. Só o "carb" muda.

02 · ADICIONE, NÃO TIRE
Em vez de tirar a batata frita, ADICIONE salada amarga ao seu prato. Foco no que entra.

03 · ESCONDA OS AMARGOS
Chicória picada fina na salada. Couve refogada no feijão. Dente-de-leão no suco com maçã.

04 · TEMPERO É UNIVERSAL
Cúrcuma, gengibre, alho — todo mundo come e não percebe.

05 · SOBREMESA FIT PRA TODOS
Bolo de banana sem açúcar agrada criança. Vitamina é dela também.

06 · SHOT SÓ SEU, NO QUARTO
Não tente convencer ninguém. Toma o shot escondido, em paz.

PRINCÍPIO MESTRE

Você não precisa cozinhar 2 panelas. Só montar 2 pratos da mesma panela, com proporções diferentes.

TRABALHO, FACULDADE, VIAGEM

Como adaptar pra marmita

O método dos 3 potes:

POTE 1 · MÉDIO · BASE QUENTE
Arroz integral + proteína (frango, peixe, ovo cozido). Vai no micro. Aguenta 4 dias na geladeira.

POTE 2 · MÉDIO · LEGUMES
Brócolis, cenoura, abobrinha cozidos. NUNCA junte com a salada crua. Aguenta 3 dias.

POTE 3 · PEQUENO · FOLHAS
Folhas + tomate + pepino. SEM tempero — tempera só na hora (azeite + limão num potinho à parte).

EXTRA · SHOT EM GARRAFINHA
50ml em vidro escuro, geladeira. Toma na chegada ao trabalho.

Logística semanal: *Domingo manhã (1h) cozinha tudo. Domingo noite (30 min) monta os 3 potes de cada dia. Etiqueta com dia. Segunda a sexta: pega e vai.*

BÔNUS PRÁTICO

Sopa do jantar **congela em pote individual**. Esquenta 3 min e janta sem preparo.

COMO SABER QUE ESTÁ FUNCIONANDO

Sinais semanais de progresso

SEMANA 1 · DESINTOXICAÇÃO INICIAL

Intestino mais ativo (2x ao dia). Urina mais clara à tarde. "Cabeça leve" pela manhã. Dor de cabeça leve dias 2-3 (desmame de açúcar).

SEMANA 2 · BILE DESTRAVADA

Boca menos amarga ao acordar. Pele menos oleosa. Olhos com menos "amarelo" no canto. Cabelo cai menos. Energia mais constante 10h-14h.

SEMANA 3 · MOBILIZAÇÃO DE GORDURA

Calor leve após refeições amargas. Roupa folgando na cintura. Sono mais profundo. Articulações menos rígidas. Suor mais fácil.

SEMANA 4 · REGENERAÇÃO

Disposição matinal de gente jovem. Paladar mudado (doce parece enjoativo). Cabelo com brilho. Unhas crescem mais rápido. Reflexo no espelho diferente.

BALANÇA ENGANA. ESPELHO MOSTRA.

Quem perdeu 2kg de líquido pode ter ganhado 0,5kg de massa — saldo de 1,5kg. **Roupa folga antes da balança baixar.**

O MAPA COMPLETO

O que comer × o que evitar

COMA À VONTADE · VERDE-LIVRE

Amargos: rúcula, chicória, almeirão, dente-de-leão, agrião · Verde-escuro: couve, espinafre, brócolis · Raízes: rabanete, nabo, beterraba · Limão · Ervas frescas · Cúrcuma, gengibre, alho · Chás (boldo, hortelã, dente-de-leão, espinheira-santa, hibisco).

MODERE · AMARELO-MEDIDO

Proteínas magras: frango sem pele, peixe branco, ovo, sardinha · Carbo complexo: arroz integral, quinoa, aveia, batata-doce, lentilha, feijão · Gorduras boas: abacate, azeite, castanhas · Frutas: mamão, abacaxi, maçã, banana · Laticínios magros 1x/dia.

EVITE · VERMELHO-CORTE

Açúcar refinado, doces, refri, suco caixinha · Frituras, salgados, fast food · Carne vermelha gorda (linguiça, bacon, costela) · Pão branco, biscoito recheado · Margarina, queijo amarelo, requeijão · Bebida alcoólica (inimigo nº 1) · Adoçantes artificiais.

REGRA DOS 80-20

80% do tempo no verde + amarelo. 20% você escorrega sem desfazer 30 dias. Mas só depois de fechar os 30 dias inteiros — durante o protocolo, ZERO vermelho.

E AGORA?

O que fazer no Dia 31

Você fechou 30 dias. **Não volte ao que era.** Voltar ao normal antigo = engordar 3-4kg em 2 semanas. O fígado lembra rápido demais.

01 · ADOTE A REGRA DO 80-20
80% dos dias = protocolo. 20% = uma pizza no fim de semana, um doce em aniversário.

02 · OS 3 INEGOCIÁVEIS (TODO DIA)
Limão em jejum · 1 shot matinal · 1 chá noturno antes de dormir.

03 · REPITA O PROTOCOLO 100% A CADA 3 MESES
4 ciclos por ano = -15 a -25kg + fígado funcional.

04 · SE SENTIR QUE ESTÁ "VOLTANDO"
(inchando, cansaço, intestino preso) — volte ao Dia 1 deste cardápio. Em 7 dias, recupera.

05 · MANUTENÇÃO SEMANAL
Café limpa-fígado · Almoço com 1 amargo · 2L água + chá noturno · Domingo prepara marmitas da semana.

O segredo não é continuar fazendo o protocolo. *É continuar SENDO a pessoa que faz. Você é "alguém que come limpa-fígado" agora.*

BÔNUS 02 / 06 · PACOTE LIMPA FÍGADO

30 dias prontos.
A faxina serve.

Você não precisa mais decidir o que comer. Só executar.

"Fígado limpo. Corpo leve. Cabeça boa."

Consulta hepatologista	R$ 800
Nutricionista + cardápio	R$ 400
Cardápio FÍGADO LIMPO	**incluso**

A faxina do órgão que comanda **500 funções** *no seu corpo — agora com 150 refeições prontas pra executar.*